

здоров'ї), всі вони можуть бути усунені завдяки раціональному використанню фізичних вправ та дотриманню загальних принципів фізичного виховання (систематичності, доступності, індивідуалізації тощо).

Висновки. Формування навичок здорового способу життя, задоволення біологічної потреби у руховій активності студенток, індивідуалізація оздоровчих програм та здійснення на практиці диференційованого підходу у процесі фізичного виховання повинні стати пріоритетними напрямками роботи викладачів кафедр фізичного виховання та спортивних клубів вищих навчальних закладів різного профілю.

Список літератури

1. Білогур В.Є. Характеристика фізичного розвитку та здоров'я студентів за даними біологічного віку/ В.Є.Білогур// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук пр./ за ред. С.С.Ермакова. – Х.: ХДАДМ. – 2001. – Вип. 26. – С.17 - 20.
2. Борисюк М.В. Актуальність підвищення рівня практичної підготовки спеціалістів в області фізичної культури і спорту/ М.В.Борисюк, Т.А.Базылюк, Ю.Е. Туник// То же. - 2009. –Вип. 5. - С.25 - 28.
3. Горбуля В.О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичними вправами студентів ЗНУ/ В.О.Горбуля, В.Б.Горбуля// То же. - 2005. – Вип. 24. -С. 47 - 50.
4. Долженко Л.П. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів/ Л.П.Долженко// То же.- 2003. – Вип. 19. - С. 23 - 30.
5. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих навчальних закладів освіти/А.І. Драчук// То же. - 2002, №22. С23 - 27.
6. Королівська С.В. Комплексна діагностика стану здоров'я студентів фармацевтичного університету / С.В. Королівська // То же. – 2006. – Вип. 7. – с. 60 – 63.
7. Литвинов В.М. Здоров'я студента: проблеми та шляхи вирішення/ В.М.Литвинов, Л.Д.Чуб//То же. – 2000. - Вип. 8. - С. 12 - 21.
8. Малімон О.О. Стан здоров'я студентів/ О.О.Малімон// 1998, №2, С 3-5.
9. Присяжнюк С. Проблеми здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді аграрних вищих навчальних закладів/ С. Присяжнюк, В. Краснов, Н.Федоріна // То же. - 2003. – Вип. 17. - С.52 - 56.
10. Церковная Е.В. Основные тенденции в динамике состояния здоровья студенческой молодежи и необходимость новых подходов к его сохранению/ Е.В. Церковна// То же. – 2008. – Вип. 9. - С. 43 - 49.

Тверезий спосіб життя як фундаментальна соціальна установка сьогодення в Україні

П.Г. Брайко, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Розглядається питання усвідомленого вибору тверезого способу життя у контексті сучасності. Проаналізовано процес нехтування основами гармонійного існування суспільства, який історично приводив до деградації аж до зникання або фізичного знищення спільноти. Погляд на сьогодення виявив двоїстість у суспільній свідомості, коли діяльність стає полярно протилежною щодо збереження справжніх людських цінностей. Такий стан характеризується підміною соціальних установок з метою одурманювання та прихованого насильства, що вимагає докорінних змін у виборі

життєвої позиції лідерів соціуму та свідомих осіб. На основі історичних джерел і методів сучасної психології знайдені чинники, які негативно впливають на стан різних сфер діяльності соціуму і визначені шляхи їхньої нейтралізації. Досліджується феномен тверезого способу життя як фактора збереження генофонду, здоров'я суспільства і визначається його першочергова важливість. Пріоритетними місцями втілення ідей тверезості вважаються органи влади, громадські організації, освітні заклади, засоби масової інформації, заклади культури і спорту.

Як показує аналіз наукової літератури, поняття «здорового способу життя» не визначено. Це обумовлено вузько спрямованим підходом кожної з галузі знань: медико-біологічної, психолого-педагогічної, філософсько-соціологічної. Все ж цілком можна твердити, що це реалізація комплексу дій, зорієнтованих на основні види діяльності, з метою створення умов для індивідуального та колективного розвитку [1]. Основи здорового способу життя повинні визначати подальше гармонійне існування. Серед таких складових можна виділити:

- невживання алкоголю, наркотиків, відмова від паління;
- дотримання гігієни;
- правильне харчування у відповідності з індивідуальними потребами;
- фізична активність.

Цей рівень з точки зору стародавньої індійської філософії характеризується як «пранамайа», коли людина усвідомлює себе як соціальну істоту, що має не тільки фізіологічні потреби.

Під впливом зовнішніх факторів (у більшості випадків соціального характеру) на сьогодні в Україні нехтують такими базисними елементами, спричиняючи небажані наслідки. Психічно-емоційний стан людини визначає її фізіологію, тому руйнівні зміни у соціальних установах призводять до зникнення нації, зокрема української. Це проявляється у зростанні переваги смертності над народжуваністю, збільшенні рівня захворюваності, злочинності, погіршенні стану освіти та виховання.

Так, офіційно підтверджується факт, що за останні роки в Україні вживається близько 20 літрів чистого алкоголю на людину на рік, що характеризується станом «алкогольного колапсу», в той час як критичний рівень становить 8 літрів на душу населення. За даними Міністерства охорони здоров'я України щорічно від алкоголізму гине понад 40 тисяч чоловік [2]. Внаслідок вживання алкоголю близько 30% новонароджених вже мають патології, що часто не розголошується. Якщо врахувати смертельні випадки через тютюнопаління та вживання наркотиків, то скорочення населення як мінімум наполовину спричинене нетверезим способом життя. Алкоголізм є лише наслідком психологічного впливу, який може закладатись в дитинстві у вигляді «сімейних традицій» та «підтримання статусу». Особливістю негативного впливу на людську свідомість є наукоподібність ідеї про нешкідливість вживання алкоголю в незначних обсягах – «теорія культурного пиття», яка формує схиблене мислення. Така неправдива соціальна установка вкрай небезпечна, навіть більше ніж її наслідок – алкоголізм. Школою І. Павлова доведено, що після першої, найменшої дози алкоголю в корі головного мозку паралізуються ті відділи, де закладені елементи виховання, тобто культури [3]. Спокусити людину алкоголем — найлегший спосіб позбавити її можливості задуматися над своїм розвитком, не кажучи вже про досягнення в ньому нових, неперевершених результатів. Це найпростіший спосіб запустити механізм деградації не тільки якоїсь окремої особистості, але й усього суспільства в цілому. Тому цілком закономірними можна назвати процеси, що відбуваються сьогодні в країні, коли лідери на державному рівні показують найгірші приклади буття. Філософські та психологічні дослідження твердять про те, що щастя, миру та злагоди у суспільстві не можна досягти без вмиротвореності в емоційній та розумовій сферах, а також без вольової спрямованості інтелекту на самовдосконалення

кожної особистості [4]. Підміна «дешевим щастям», яке згубно впливає на організм, ніколи не дасть бажаного результату, а лише призведе до подальшого руйнування усіх соціальних структур. Повна відмова від згаданих вище шкідливих чинників та пропаганда здорового способу життя дасть можливість відновити справжні людські цінності – чесність, справедливість, взаємну повагу.

Список літератури

1. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 1988.
2. Здоров'я і довголіття — №24 (949), 2008.
3. Петрова М.К. Труды физиологических лабораторий им. И.П.Павлова. — М: т.12, 1945.
4. Бгактіведанта Свамі Прабгупада, А. Ч. Бгавад-Гіта як вона є. – Бгактіведанта Бук Траст, 1990. – 928 с.

Впровадження ритмічної гімнастики в систему фізичного виховання школярів

Л.С. Брехунцова, викл.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Система освіти в Україні реформується як національна, демократична, гуманістична, що орієнтується не тільки на нове соціальне замовлення у вихованні громадянина України, а й особистість учня, його права, потреби, вікові особливості та інтереси. Успішне розв'язання завдань соціально-економічного розв'язку України потребує від кожної людини не тільки якісної професійної підготовки, але й належного рівня культури, зокрема фізичної [1,2].

Важливо, щоб кожен член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, розумів своє особисте і соціальне значення, відчував і реалізував внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Тому в законах України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, у Державній національній програмі “Освіта” (Україна XXI ст.), “Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні” поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молоді особистості, відкривається простір до її активної самореалізації [2].

Зростання кількості захворювань серед школярів за останні роки стрімко набуває темп. Поруч із спадковими, екологічними та соціальними чинниками формуванню цих захворювань сприяє велике психоемоційне напруження, пов'язане з умовами життя та навчання. Здоровий спосіб життя в ієрархії цінностей людини поки що не посідає перше місце в нашому суспільстві.

Проблема зміцнення та збереження здоров'я дітей на сьогодні, як ніколи, актуальна. З упевненістю можна сказати, що вчитель у змозі зробити для здоров'я школяра більше, ніж лікар. На сучасному етапі актуальним стає завдання забезпечення шкільної освіти без утрат здоров'я учнів [3].